

HORNO MICROONDAS

MANUAL DEL PROPIETARIO

POR FAVOR LEA ESTE MANUAL DEL PROPIETARIO CUIDADOSAMENTE ANTES DE OPERAR EL ARTEFACTO.

MH-5744JL

P/No. : 382885A0059

Precauciones

Precauciones para evitar la posible exposición a un exceso de energía del microondas.

Usted no puede operar su horno con la puerta abierta debido a los cierres de seguridad existentes en el mecanismo de la puerta. Estos cierres de seguridad desconectan automáticamente cualquier cocción cuando la puerta se abre, lo cual, en el caso de un horno microondas, podría resultar en una exposición peligrosa a la energía del microondas.
Es importante no manipular indebidamente los cierres de seguridad.

No coloque ningún objeto entre la cara frontal del horno y la puerta, ni permita que comida o residuos de limpiadores se acumulen en las superficies sellantes.

No opere su horno si está dañado. Es particularmente importante que la puerta del horno cierre correctamente y que no existan daños en: (1) la puerta (que no esté torcida), (2) las bisagras y cerrojos (que no estén rotos o sueltos), (3) en los sellos de las puertas y en las superficies sellantes.

Su horno no debe ser ajustado o reparado por otras personas, salvo por personal calificado del servicio técnico.

Precaución

Por favor, asegúrese de seleccionar correctamente los tiempos de cocción dado que la sobrecocción puede ocasionar que la COMIDA se incendie, con el consiguiente daño a su horno.

Cuando caliente líquidos, por ejemplo, sopas, salsas y bebidas en su horno microondas, el líquido puede sobrecalentarse más allá de su punto de ebullición sin que se observen burbujas. Esto podría resultar en un súbito derrame del líquido caliente. Para evitar esta posibilidad, se deben seguir los siguientes pasos:

1 Evite usar recipientes de bordes rectos con cuellos estrechos.

2 No sobrecaliente los líquidos.

3 Revuelva el líquido antes de colocar el recipiente en el horno y hágalo nuevamente cuando haya transcurrido la mitad del tiempo de calentamiento.

4 Después de calentar el líquido, déjelo en el horno por un momento, revuélvalo o bátalo nuevamente con cuidado y verifique la temperatura antes de consumirlo para evitar quemaduras (especialmente, el contenido de mamaderas y frascos de comida para bebés).
Sea cuidadoso al manipular el envase.

Precaución

Siempre deje que la comida repose luego de ser calentada en un microondas y verifique su temperatura antes de consumirla, en especial el contenido de mamaderas y frascos de comida para bebés.

Contenidos

Cómo Funciona el Horno Microondas

Los microondas son una forma de energía similar a las ondas de radio y televisión y a la luz día común. Normalmente, las microondas se diseminan hacia el exterior a medida que viajan a través de la atmósfera y desaparecen sin causar efectos. Sin embargo, los hornos microondas poseen un magnetrón diseñado para utilizar la energía como microondas. La electricidad, suministrada al tubo de magnetrón, es utilizada para crear energía de microondas.

Estas microondas entran al área de cocción a través de orificios que se encuentran dentro del horno. En el piso del horno, se ubica una bandeja o tornamesa. Las microondas no pueden pasar a través de las paredes metálicas del horno, pero pueden penetrar materiales como vidrio, porcelana y papel, los materiales de los cuales se fabrica la vajilla apta para calentar en microondas.

Las microondas no calientan la loza, aun cuando los recipientes para cocinar se pueden calentar eventualmente a partir del calor generado por la comida.

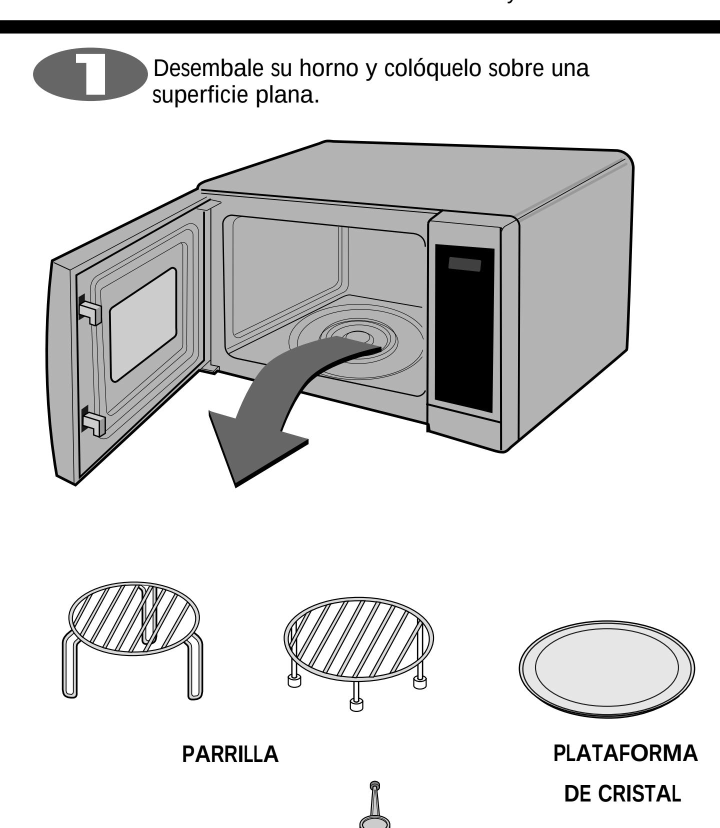
Un Aparato Muy Seguro

Su horno microondas es uno de los aparatos más seguros de su hogar. Cuando la puerta se abre, el horno deja automáticamente de producir microondas.
La energía de microondas es completamente convertida en calor cuando penetra en la comida, sin dejar energía residual que lo dañe cuando come su comida.

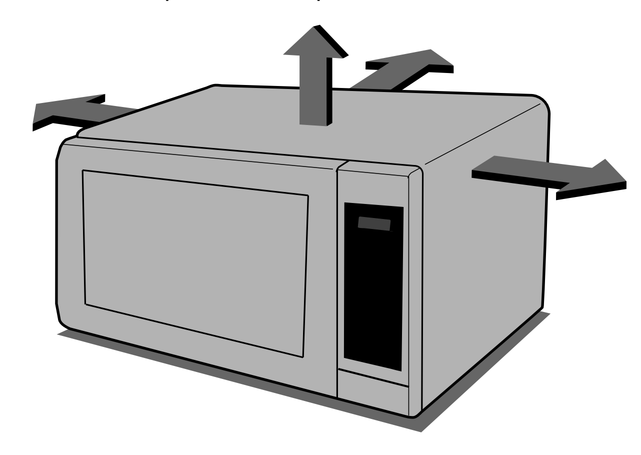
Desembalaje e Instalación

Siguiendo los pasos básicos de las siguientes dos páginas usted podrá verificar rápidamente que su horno está operando correctamente. Por favor ponga especial atención respecto a las instrucciones sobre dónde instalar su horno. Al desembalar su horno, asegúrese de quitar todos los accesorios y el embalaje. Verifique que su horno no haya sido dañado durante su despacho.

1 Desembale su horno y colóquelo sobre una superficie plana.



2 Coloque el horno en el nivel de ubicación elegido a más de 85 cm de altura, pero asegúrese de que quede un espacio de al menos 30 cm arriba y 10 cm atrás para una ventilación adecuada. La parte frontal del horno debe quedar a 8 cm al menos del borde de la superficie para evitar su volcamiento.
Arriba o al lado del horno se encuentra ubicada una salida de ventilación. Bloquear la salida puede dañar el horno.



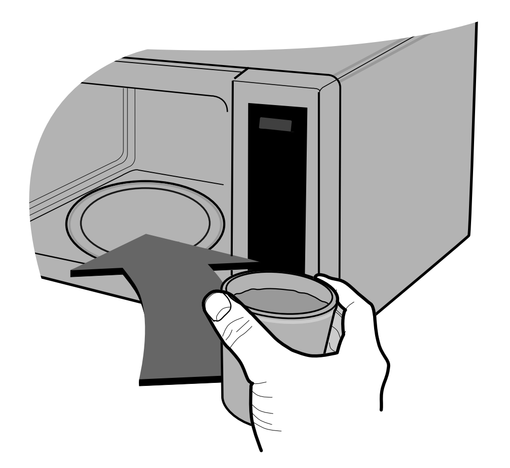
ESTE HORNO NO DEBE SER USADO CON PROPÓSITOS COMERCIALES DE PROVISIÓN DE COMIDA

3 Conecte su horno en un enchufe de hogar estándar. Asegúrese de que su horno sea el único aparato conectado a dicho enchufe. **Si su horno no opera correctamente, desconéctelo del enchufe eléctrico y luego conéctelo nuevamente.**



Abra la puerta de su horno tirando del **ASA DE LA PUERTA**. Coloque el **CILINDRO DE DESCANSO** dentro del horno y coloque la **BANDEJA DE VIDRIO** encima.

5 Llene un **recipiente apto para microondas** con 300 ml (un vaso grande) de agua. Colóquelo sobre la **BANDEJA DE VIDRIO** y cierre la puerta del horno. Si tiene cualquier duda sobre qué tipo de recipiente utilizar, remítase a la página 26.



6 Presione el botón de **INICIO** seis veces para fijar 30 segundos de tiempo de cocción. Usted escuchará un BIP cada vez que presione el botón. Su horno comenzará a funcionar antes de que usted haya terminado de presionar el botón por sexta vez; no se preocupe; esto es normal.

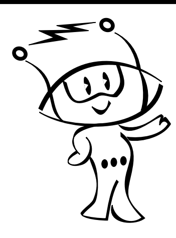
30 SEGUNDOS

7 El **VISOR** comenzará el conteo regresivo desde 30 segundos. Cuando llegue a 0, sonará un BIP. Abra la puerta del horno y pruebe la temperatura del agua. Si su horno está funcionando, el agua debería haberse calentado. **Tenga cuidado al sacar el recipiente pues podría estar caliente.**

SU HORNO YA ESTÁ INSTALADO

Ajuste del reloj

Usted puede ajustar ya sea el reloj de 12 horas o de 24 horas.
En el siguiente ejemplo, le mostraré cómo ajustar la hora a las 14:35 usando el reloj de 24 horas.
Asegúrese de haber quitado todo el embalaje de su horno.



Cuando su horno es enchufado por primera vez o cuando se reanuda la energía luego de un corte de luz, el visor mostrará un "0"; deberá volver a ajustar el reloj.

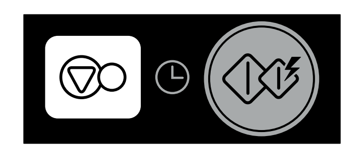
Si el reloj (o visor) muestra cualquier símbolo extraño, desconecte su horno del enchufe eléctrico, vuelva a conectarlo y ajuste el reloj nuevamente.

Durante el ajuste del reloj, los dos puntos parpadearán. Después de ajustar el reloj, los dos puntos dejarán de parpadear.

1

Asegúrese de haber instalado su horno correctamente, según se describe anteriormente en este folleto.

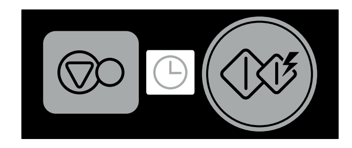
Presione **STOP / CLEAR (Parar / Limpiar).**



2

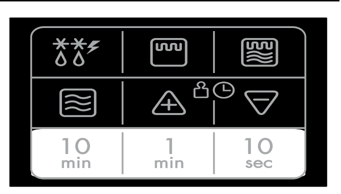
Presione **Reloj** una vez.

(Si desea utilizar el reloj de 12 horas, presione **Reloj** una vez más.
Si desea cambiar a otra opción después de ajustar el reloj, debe



3

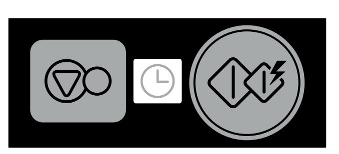
Presione **10 min** quince veces.
Presione **1 min** tres veces.
Presione **10 seg** cinco veces.



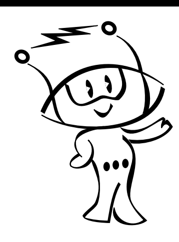
4

Presione **Reloj** o **START(Inicio)** para fijar la hora.

El reloj comienza a contar.

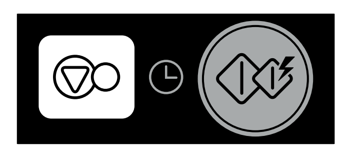


Cierre de Seguridad para Niños



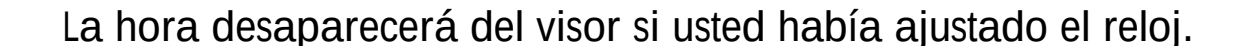
Su horno posee un dispositivo de seguridad que evita la puesta en marcha accidental del horno. Una vez que el seguro contra niños está instalado, usted no podrá usar ninguna de las funciones y no podrá utilizar el horno para calentar.
Sin embargo, ¡sus niños igualmente podrán abrir la puerta del horno!

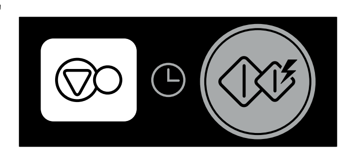
1. Presione **STOP/CLEAR (Parar/Limpiar).**



2. Presione y mantenga presionado **STOP/CLEAR** hasta que aparezca una "L" en el visor y hasta que suene el BIP.
El CIERRE DE SEGURIDAD PARA NIÑOS ha sido instalado.

La hora desaparecerá del visor si usted había ajustado el reloj.

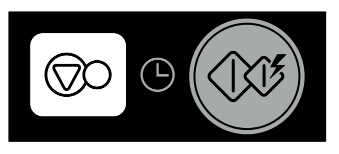




3. La **"L"** permanecerá expuesta en el visor para que usted sepa que ha sido instalado el **CIERRE DE SEGURIDAD PARA NIÑOS.**

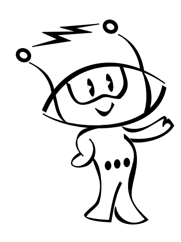


4. Para anular el **CIERRE DE SEGURIDAD PARA NIÑOS,** presione y mantenga presionado **STOP/CLEAR** hasta que la **"L"** desaparezca. Usted escuchará un "Bip" cuando se haya eliminado.



Potencia de Cocción 50del Microondas

En el siguiente ejemplo, le mostraré cómo cocinar ciertos alimentos con el 80% de la potencia durante 5 minutos y durante 30 segundos.



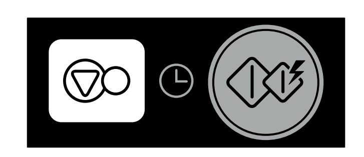
Su horno posee cinco ajustes de Potencia de microondas. La potencia máxima es seleccionada automáticamente, pero si se presiona el botón **Potencia** en forma repetida, se seleccionarán diferentes niveles de potencia.

POTENCIA	Presionar **Potencia**		%	POTENCIA DE SALIDA
MÁXIMA ALTA	1	vez	100%	700W
MEDIA ALTA	2	veces	80%	560W
MEDIA	3	veces	60%	420W
DESCONGELAR, MEDIA BAJA	4	veces	40%	280W
BAJA	5	veces	20%	140W

1

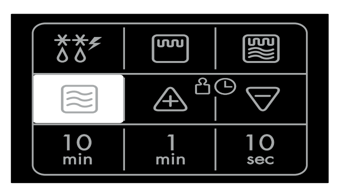
Asegúrese de haber instalado correctamente su horno como se describe anteriormente en este folleto.

Presione **STOP / CLEAR (Parar / Limpiar).**



2

Presione **Potencia** dos veces para seleccionar el 80% de la potencia. Aparecerá **560** en el visor.



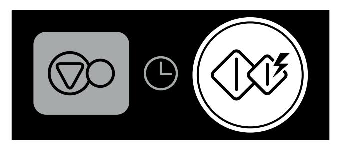
3

Presione **1 min** cinco veces.
Presione **10 seg** tres veces.



4

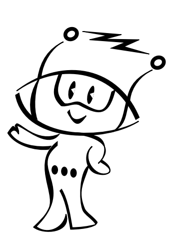
Presione **START(Inicio).**
Una vez que la cocción ha terminado, el Bip de Finalización sonará cada 1 minuto durante 5 minutos hasta que la puerta del horno sea abierta.



Su horno microondas está equipado con 5 niveles de potencia para ofrecerle un máximo de flexibilidad y de control sobre la cocción. El cuadro siguiente muestra ejemplos de comidas y sus niveles de potencia de cocción recomendados para utilizar en este horno microondas.

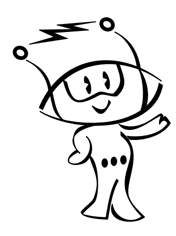
Niveles de Potencia del Microondas

NIVEL DE POTENCIA	USO	NIVEL DE POTENCIA (%)	POTENCIA DE SALIDA
MÁXIMA ALTA	* Hervir agua * Dorar carne desmenuzada * Cocinar partes de aves, pescado, verduras * Cocinar cortes de carne blanda	100%	700W
MEDIA ALTA	* Recalentar todo tipo de comida * Asar carne y aves * Cocinar champiñones y mariscos * Cocinar alimentos que contengan queso y huevo	80%	560W
MEDIA	* Hornear pasteles y panecillos * Preparar huevos * Cocinar flanes * Preparar arroz, sopas	60%	420W
DESCONGELAR, MEDIA BAJA	* Deshielar todo tipo de alimentos * Derretir mantequilla y chocolate * Cocinar cortes de carne menos tiernos	40%	280W
BAJA	* Ablandar mantequilla y queso * Ablandar helado *Subir masa de levadura	20%	140W



Cocción en *Dos Etapas*

En el siguiente ejemplo, le mostraré como cocinar algunos alimentos en dos etapas. La primera etapa cocinará su comida durante 11 minutos en ALTA potencia; la segunda etapa cocinará su comida durante 35 minutos con 280 W.



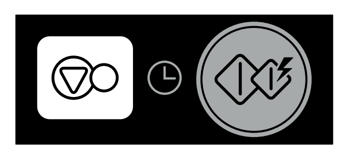
Durante la cocción en dos etapas, la puerta del horno puede ser abierta para verificar la cocción de la comida. Cierre la puerta del horno y presione **START (Inicio)** y la etapa de cocción continuará.

Al final de la etapa 1, sonará un BIP y comenzará la etapa 2.

Si desea borrar el programa, presione **STOP / CLEAR (Parar / Limpiar)** dos veces.

1

Presione **STOP / CLEAR (Parar / Limpiar).**



2

Para ajustar la potencia y el tiempo de cocción para **la Etapa 1:**

Presione **Potencia** una vez para seleccionar la potencia ALTA.

Presione **10 min** una vez.
Presione **1 min** una vez.



3

Para ajustar la potencia y el tiempo de cocción para **la Etapa 2:**

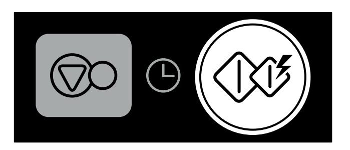
Presione **Potencia** cuatro veces para seleccionar 280 W.

Presione **10 min** tres veces.
Presione **1 min** cinco veces.



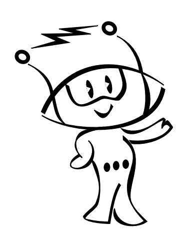
4

Presione **START(Inicio).**



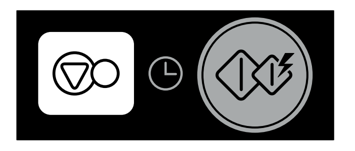
En el siguiente ejemplo, le mostraré cómo seleccionar 2 minutos de cocción en alta potencia.

Inicio Rápido

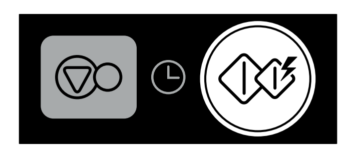


El dispositivo de **START(Inicio)** le permite seleccionar intervalos de 30 segundos de cocción a ALTA potencia, sólo presionando el botón **START(Inicio).**

1 Presione **STOP / CLEAR (Parar / Limpiar).**



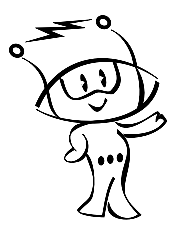
2 Presione **START(Inicio)** cuatro veces para seleccionar 2 minutos a potencia ALTA. Su horno se encenderá antes de que usted haya terminado de presionar el botón por cuarta vez.



3 Durante la cocción con **START(Inicio)**, usted puede prolongar el tiempo de cocción hasta 10 minutos, presionando repetidamente el botón **START (Inicio).**

Cocción en Parrilla

En el siguiente ejemplo se mostrará como usar la parrilla para cocinar los alimentos por 12 minutos y 30 segundos

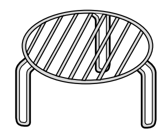


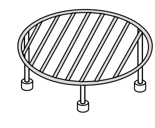
Este modelo está equipado con una PARRILLA REVESTIDA de manera que no es necesario el precalentamiento.

Esta característica le permitirá dorar y hacer crujientes los alimentos rápidamente.

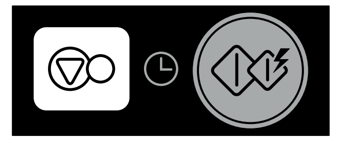
La parrilla puede ser usada en dos posiciones alta o baja, dependiendo del tipo y tamaño de los alimentos.

PARRILLA

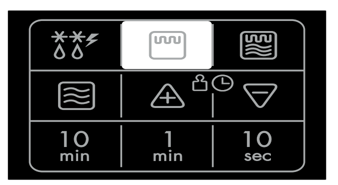




1. Presione **STOP/CLEAR (Parar/Limpiar).**

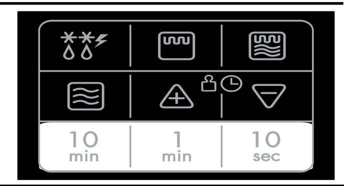


2. Presione **Parrilla**

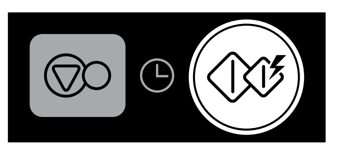


3. Fije el tiempo de cocción.

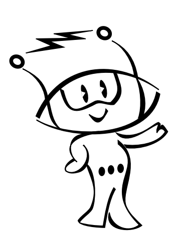
   Presione **10 min** una vez.
   Presione **1 min** dos veces.
   Presione **10 seg** tres veces.



4. Presione **START(Inicio).**



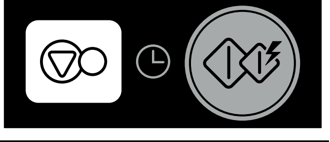
En el siguiente ejemplo se mostrará como programar su horno con el modo combi co-3 para un tiempo de cocción de 25 minutos.



Su horno tiene una característica de cocción en parrilla + microondas la cual le permite cocinar los alimentos con el **calentador y microondas** al mismo tiempo (o de forma alterna.) Esto generalmente significa que toma menos tiempo cocinar sus alimentos.

El **calentador revestido** asa la superficie de los alimentos mientras que las microondas calientan el interior de los mismos. En adición, no es necesario precalentar su horno.

1. Presione **STOP/CLEAR (Parar/Limpiar).**



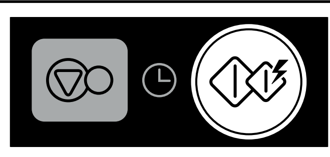
2. Presione **Combi.** tres veces.
“Co-3” aparece en el visor.



3. Fije el tiempo de cocción.
Presione **10 MIN** dos veces.
Presione **1 MIN** cinco veces.



4. Presione **START(Inicio).**
Cuando esté cocinando puede usar las teclas **MÁS/MENOS** para aumentar/dis-minuir el tiempo de cocción.
¡Tenga cuidado cuando retire los alimentos debido a que el recipiente estará caliente!

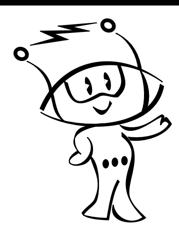


Modo de Cocción Combi.

CATEGORÍA	POTENCIA DE MICROONDAS (%)	POTENCIA DEL CALENTADOR (%)
Co~1	20	80
Co~2	40	60
Co~3	60	40

Cocción
Automática

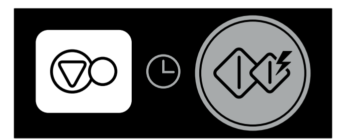
En el siguiente ejemplo, le mostraré cómo cocinar 0,5kg de papas con cáscara.



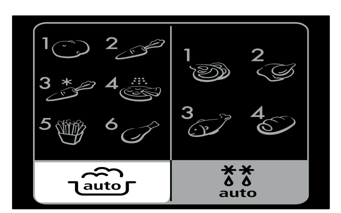
La opción **COCCIÓN AUTOMÁTICA** le permite cocinar la mayoría de sus comidas favoritas fácilmente, seleccionando el tipo de comida e ingresando el peso del alimento presionando el botón **Más / Menos.**

CATEGORY	Presione **Auto Cocinado**
Papas Asadas	 1 vez
Vegetales Frescos	2 veces
Vegetales Congelados	3 veces
Pizzas Congeladas	4 veces
Patatas Fritas	5 veces
Puerco Asado	6 veces

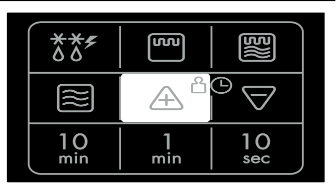
1 Presione **STOP / CLEAR (Parar / Limpiar).**



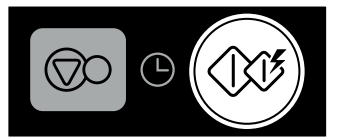
2 Presione **Auto Cocinado** una vez.
Aparecerá "Ac-1" en el visor.



3 Seleccione el peso deseado de papas.
Presione el botón **Más** cinco veces para seleccionar 0,5 kg.



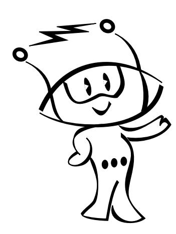
4 Presione **START(Inicio).**



CATEGORÍA DE ALIMENTOS	LÍMITE DE PESO	UTENSILIOS	TEMP. DE LOS ALIMENTOS	INSTRUCCIONES
1. PAPAS ASADAS	0,1 – 1,0 kg	_	Ambiente	Elija 170 –200 g de papas de tamaño mediano. Lave y seque las papas. Pinche las papas varias veces con un tenedor. Coloque las papas sobre el tornamesa de vidrio. Ajuste el peso y presione "Inicio" ("Start"). Después de cocinar, saque las papas del horno. Deje reposar cubiertas con papel de aluminio durante 5 minutos.
2. VEGELALES FRESCOS	0,2 – 0,8 kg	Recipiente apto para microondas	Ambiente	Coloque las verduras en un recipiente apto para microondas. Agregue agua. Cubra con film plástico. Después de cocinar, revuelva y deje reposar durante 2 minutos. Agregue la cantidad de agua de acuerdo con la cantidad de verduras: ** 0,2 kg – 0,4 kg : 2 Cucharadas ** 0,5 kg – 0,8 kg : 4 Cucharadas
3. VEGETALES CONGELADOS	0,2 – 0,8 kg	Plato apto para microondas	Congelados	Coloque las verduras en un recipiente apto para microondas. Agregue agua. Cubra con film plástico. Después de cocinar, revuelva y deje reposar durante 2 minutos. Agregue la cantidad de agua de acuerdo con la cantidad de verduras: ** 0,2 kg – 0,4 kg : 2 Cucharadas ** 0,5 kg – 0,8 kg : 4 Cucharadas
4. PIZZAS CONGELADAS	0,2 -0,4kg	Plato plano apto para microondas	Refrigerada	Esta función se utiliza para recalentar pizza fría que quedó del día anterior. Coloque la pizza fría sobre el plato plano. Después de calentar, deje reposar durante 1-2 minutos.
5. PATATAS FRITAS	0.2-0.4kg	Plato plano apto para microondas & Parrilla	Congelados	Esparza las patatas congeladas en el plato del microondas. Para conseguir un mejor resultado, cocine con una sola capa de patatas. Después de calentar, deje reposar durante 1-2 minutos.
6. PUERCO ASADO	0.2-0.8kg	Parrilla baja	Refrigerado	Lave y seque la piel del pollo.Con una brocha unte los muslos del pollo con margarina o mantequilla derretida.Coloque las piezas de pollo en la parrilla alta sobre la bandeja de vidrio. Cuando suene el beep,voltee el pollo y presione Inicio para continuar la cocción. Después de la cocción,deje reposar cubierto con papel de aluminio por 2-5 minutos.

Descongelamiento Automático

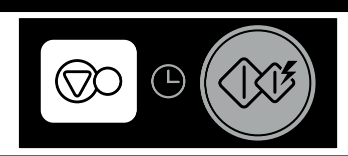
La temperatura y la densidad de los alimentos varían. Le recomiendo verificar su descongelamiento antes de comenzar a cocinar. Ponga particular atención en las grandes articulaciones de carnes y pollos. Algunos alimentos no deben estar completamente deshielados antes de cocinarlos. Por ejemplo, el pescado se cocina tan rápidamente que, algunas veces, es conveniente empezar a cocinarlo cuando aún está ligeramente congelado. El programa PAN es adecuado para descongelar alimentos pequeños, como panecillos o una hogaza pequeña de pan dulce. Éstos necesitarán un período de reposo para que el centro se deshiele. En el ejemplo siguiente, le mostraré cómo descongelar 1,4 kg de pollo congelado.

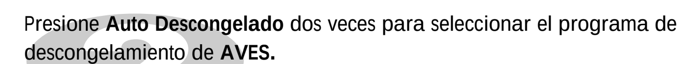


Su horno posee cuatro opciones de descongelamiento: **CARNES, AVES, PESCADO** y **PAN.** Cada categoría de descongelamiento posee distintos ajustes de potencia. Al presionar repetidamente los botones de **Descongelamiento Automático**, se seleccionarán distintos ajustes de potencia.

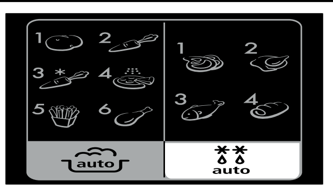
CATEGORÍA	Presione **Auto Descongelado**	
Carnes	1	vez
Aves	2	veces
Pescado	3	veces
Pan	4	veces

1. Presione **STOP/CLEAR (Parar/Limpiar).**
Pese los alimentos que desea descongelar. Asegúrese de quitar todas las amarras metálicas.
Luego coloque los alimentos en su horno y cierre la puerta.





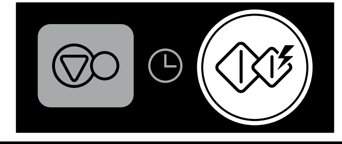
2. Presione **Auto Descongelado** dos veces para seleccionar el programa de descongelamiento de **AVES.**
Aparecerá **"dEF2"** en el visor.



3. Ingrese el peso de los alimentos congelados que desea descongelar.
Presione el botón **Más** catorce veces para ingresar 1,4 kg.



4. Presione **START(Inicio).**



5. Durante el descongelamiento, sonará el "BIP" de su horno. En ese momento, abra la puerta del horno, voltee y separe la comida para asegurar su deshielo parejo. Saque todas las porciones que se han deshielado o cúbralas para hacer más lento el deshielo.
Después de verificar el deshielo, cierre la puerta del horno y presione **START(Inicio)** para reanudar el descongelamiento. **Su horno no dejará de descongelar (aun cuando suene el "bip") a menos que la puerta sea abierta.**

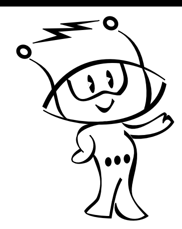
GUÍA DE DESCONGELAMIENTO AUTOMÁTICO SEGÚN EL PESO

* Los alimentos a ser descongelados deben estar en un recipiente apto para microondas y ser colocados sin cubrir sobre la tornamesa de vidrio.
* De ser necesario, proteja las áreas más pequeñas de la carne o del pollo con pedazos de papel aluminio. Esto evitará que las áreas delgadas se calienten durante el descongelamiento. Asegúrese de que el papel aluminio no toque las paredes del horno.
* Separe los distintos alimentos, como carne molida, chuletas, embutidos y tocino lo más pronto posible.
* Cuando suene el "bip", saque los alimentos del horno microondas, voltéelos y vuelva a poner dentro del horno microondas. Presione "Start" para continuar. Al finalizar el programa, saque los alimentos del horno microondas, cubra con papel aluminio y deje reposar hasta que estén completamente deshielados. Para deshielar completamente, por ejemplo, carne con articulaciones o pollos enteros, éstos deben REPOSAR por al menos 1 hora antes de ser cocinados.

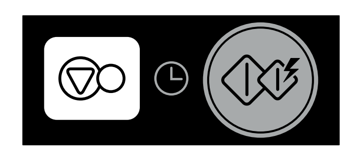
CATEGORÍA	*LÍMITE DE PESO*	*UTENSILIOS*	*ALIMENTOS*
CARNES **AVES** **PESCADO**	0,1 – 4,0 kg	Recipientes para microondas (Plato plano)	**Carnes** Carne de vacuno molida, bistéc de filete, cubos para estofado, bistéc de lomo, carne asada, rabadilla, hamburguesa de vacuno, chuletas de cerdo, chuletas de cordero, arrollado, embutidos, costillas (2 cm). Voltee los alimentos al sonido del "bip". Después de descongelar, deje reposar durante 5-15 minutos. **Aves** Pollo entero, Trutros, Pechuga, Pechuga de Pavo (de menos de 2,0 kg). Voltee los alimentos al sonido del "bip". Después de descongelar, deje reposar durante 20-30 minutos. **Pescado** Filetes, Lonjas, Pescado Entero, Mariscos. Voltee los alimentos al sonido del "bip". Después de descongelar, deje reposar durante 10-20 minutos.
PAN	0,1 – 0,5 kg	Toalla de papel o plato plano	Rebanadas de pan, Bollos, Baguettes, etc. Separe las rebanadas y coloque entre toallas de papel o sobre un plato plano. Voltee los alimentos al sonido del "bip". Después de descongelar, deje reposar durante 1-2 minutos.

Descongelamiento Rápido

Utilice esta función sólo para deshielar 0,5kg de carne molida muy rápidamente.
Deberá dejarla reposar durante unos momentos para que el centro se deshiele. En el siguiente ejemplo, le mostraré cómo descongelar 0,5kg de carne molida congelada.



1 Presione **STOP / CLEAR (Parar / Limpiar).**
Pese los alimentos que desea descongelar. Asegúrese de quitar todas las amarras o cintas metálicas. Luego coloque los alimentos en su horno y cierre la puerta.



2 Presione **Descongelamiento Rápido** para seleccionar el programa de descongelamiento de **carne.**

El horno comenzará a funcionar automáticamente.



3 Durante el descongelamiento, sonará el "BIP" de su horno. En ese momento, abra la puerta del horno, voltee y separe la carne para asegurar su deshielo parejo. Saque todas las porciones que se hayan deshielado o cúbralas para enlentecer el deshielo. Después de verificar el deshielo, cierre la puerta del horno y presione **START(Inicio)** para reanudar el descongelamiento.
Su horno no dejará de descongelar (aun cuando suene el "bip") a menos que la puerta sea abierta.

GUÍA DE DESCONGELAMIENTO RÁPIDO

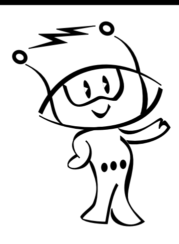
Utilice esta función para descongelar carne molida rápidamente.

Saque la carne de su envoltorio completamente. Coloque la carne molida en un plato apto para microondas. Cuando suene el "bip", saque la carne del horno microondas, voltee la carne y coloque nuevamente dentro del horno microondas. Presione "Inicio" para continuar. Al finalizar el programa, saque la carne molida del horno microondas, cubra con papel aluminio y deje reposar durante 5-15 minutos o hasta que se haya deshielado completamente.

CATEGORÍA	*PESO*	*UTENSILIOS*	*INSTRUCCIONES*
Carne molida	0,5 kg	Recipientes para microondas (Plato plano)	Carne molida. Voltee el alimento al sonido del "bip". Después de descongelar, deje reposar durante 5-15 minutos.

Cocinar con el
Botón Más o Menos

En el siguiente ejemplo, le mostraré cómo cambiar la preselección del programa de "Cocción Automática" a un tiempo de cocción más largo o más corto.

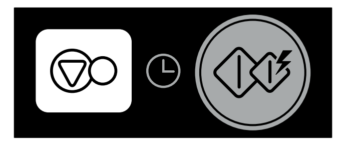


Si usted encuentra que su comida queda recocida o que le falta cocción al utilizar el programa **Cocción Automático,** puede aumentar o disminuir el tiempo de cocción presionando el botón **Más / Menos**.

Al utilizar la cocción manual, usted puede prolongar el tiempo de cocción en cualquier momento usando el botón **Más / Menos.**
No es necesario detener el proceso de cocción.

1

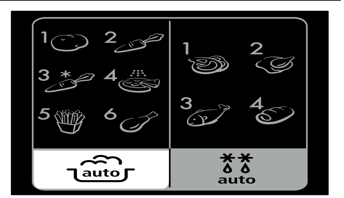
Presione **STOP / CLEAR (Parar / Limpiar).**

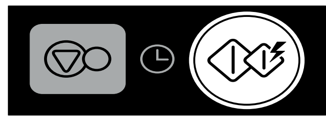


2

Seleccione los programas de **Auto Cocinado** deseados.
(Seleccione el peso de los alimentos.)

Presione **START(Inicio).**





3

Presione **Más** (△+)
El tiempo de cocción aumentará 10 segundos cada vez que presione la tecla.
Presione **Menos** (▽)
El tiempo de cocción disminuirá 10 segundos cada vez que presione la tecla.



Guía de Calentamiento o recalentamiento

Para calentar o recalentar satisfactoriamente en el microondas, es importante seguir varias directrices generales. Determine la cantidad de comida para establecer el tiempo necesario de recalentamiento. Distribuya la comida de forma circular para tener óptimos resultados. La comida a temperatura ambiente se calentará más rápidamente que la comida refrigerada. Las comidas envasadas se deben sacar del envase y colocar en un recipiente apto para el microondas. La comida se calentará de forma más uniforme si se cubre con una tapa válida para el microondas o con una envoltura de plástico dejando que transpire. Quite la tapa con cuidado para evitar quemaduras por acción del vapor. Utilice el cuadro siguiente como guía para recalentar comida cocinada.

Artículo	Tiempo de cocción (a ALTA potencia)	Instrucciones especiales
Carne en rodajas 3 rodajas (grosor 0,5 cm)	1~2 minutos	Ponga la carne cortada en plato de microondas. Cubra con envoltura de plástico y deje que transpire. • Nota: La salsa ayuda a mantener la carne jugosa.
Tajadas de pollo 1 pechuga 1 pata y muslo	2~3 minutos 3~3 1/2 minutos	Ponga las tajadas de pollo en plato de microondas. Cubra con envoltura de plástico y deje que transpire.
Filete de pescado (170-230g)	1~2 minutos	Ponga el pescado en plato de microondas. Cubra con envoltura de plástico y deje que transpire.
Lasaña 1 ración (300g)	4~6 minutos	Ponga la lasaña en plato de microondas. Cubra con envoltura de plástico y deje que transpire.
Cacerola 1 taza 4 tazas	1 1/2~3 minutos 4 1/2~7minutos	Cocine la comida tapada en marmita de microondas. Remueva una vez a mitad de cocción.
Cacerola Nata o queso 1 taza 4 tazas	1~2 1/2 minutos 3 1/2~6 minutos	Cocine la comida tapada en marmita de microondas. Remueva una vez a mitad de cocción.
Sloppy Joe o carne de vaca a la parrilla 1 sandwich (1/2 taza de relleno de carne) sin bollo	1~2 1/2 minutos	Recaliente el relleno y el bollo por separado. Cocine la comida tapada en marmita de microondas. Remueva una vez. Caliente el bollo según se indica en el cuadro más adelante.

Artículo	Tiempo de cocción (a ALTA potencia)	Instrucciones especiales
Patatas en puré, 350 g	5 - 5 1/2 minutos (a potencia media-alta)	Cocine la comida tapada en marmita de microondas. Remueva una vez a mitad de cocción.
Judías blancas cocidas 1 taza	1 1/2~3 minutos	Cocine la comida tapada en marmita de microondas. Remueva una vez a mitad de cocción.
Raviolis o pasta en salsa 1 taza 4 tazas	2 1/2~4 minutos 7 1/2~11 minutos	Cocine la comida tapada en marmita de microondas. Remueva una vez a mitad de cocción.
Arroz 1 taza 4 tazas	1~1 1/2 minutos 3 1/2~5 minutos	Cocine la comida tapada en marmita de microondas. Remueva una vez a mitad de cocción.
Panecillo o bollo 1 panecillo	15~30 segundos	Envuélvalo en papel de cocina y póngalo en una bandeja de cristal
Verduras 1 taza 4 tazas	1 1/2~2 1/2 minutos 3 1/2~5 1/2 minutos	Cocine la comida tapada en marmita de microondas. Remueva una vez a mitad de cocción.
Sopa 1 ración (8 onzas)	1 1/2~2 minutos	Cocine la comida tapada en marmita de microondas. Remueva una vez a mitad de cocción.

Guía de Verduras Frescas

Verdura	Cantidad	Tiempo de cocción (ALTA potencia)	Instrucciones	Tiempo de reposo
Alcachofas (230g unidad)	2 tam. medio 4 tam. medio	$4^1/_2$ ~ 7 10 ~ 12	Recórtelas. Añada 2 cucharaditas de agua y 2 de jugo. Cúbralas.	2~3 minutos
Espárragos frescos, puntas	450g	$2^1/_2$ ~ 6	Añada 1 taza de agua. Cúbralos.	2~3 minutos
Judías verdes	450g	7 ~ 11	Añada $^1/_2$ taza de agua en una cacerola de 1,5 litros. Remueva a mitad de cocción.	2~3 minutos
Remolachas, frescas	450g	11 ~ 16	Añada $^1/_2$ taza de agua en una cacerola tapada de 1,5 litros. Remueva a mitad de cocción.	2~3 minutos
Brécoles, frescos, puntas	450g	5 ~ 8	Ponga los brécoles en un recipiente de cocer. Añada $^1/_2$ taza de agua.	2~3 minutos
Coles, frescas, troceadas	450g	$5^1/_2$~$7^1/_2$	Añada $^1/_2$ taza de agua en una cacerola tapada de 1,5 litros. Remueva a mitad de cocción.	2~3 minutos
Zanahorias, frescas, en rodajas	200g	2 ~ 3	Añada $^1/_4$ de taza de agua en una cacerola tapada de 1,5 litros. Remueva a mitad de cocción.	2~3 minutos
Coliflor, fresca, entera	450g	5 ~ 7	Deshójela. Añada $^1/_4$ de taza de agua en una cacerola tapada de 1,5 litros. Remueva a mitad de cocción.	2~3 minutos
Flósculos, frescos, Apio, fresco, troceado	2 tazas 4 tazas	11 ~ 16	Corte en rodajas. Añada $^1/_2$ taza de agua en una cacerola tapada de 1,5 litros. Remueva a mitad de cocción.	2~3 minutos

Verdura	Cantidad	Tiempo de cocción (ALTA potencia)	Instrucciones	Tiempo de reposo
Maíz, fresco	2 espigas	4 ~ 8	Descascaríllelo. Añada 2 cucharadas de agua en un recipiente de cocer. Tápelo.	2~3 minutos
Champiñones, frescos, troceados	230g	$1^1/_2$ ~ $2^1/_2$	Ponga los champiñones en una cacerola tapada de 1,5 litros. Remueva a mitad de cocción.	2~3 minutos
Chirivías, frescas, cortadas	450g	4 ~ 7	Añada $^1/_2$ taza de agua en una cacerola tapada de 1,5 litros. Remueva a mitad de cocción.	2~3 minutos
Guisantes, frescos	4 tazas	6 ~ 9	Añada $^1/_2$ taza de agua en una cacerola tapada de 1,5 litros. Remueva a mitad de cocción.	2~3 minutos
Batatas, cocción entera (170~230g unidad)	2 t. medio 4 t. medio	4 ~ 9 6~ 12	Pinche varias veces las batatas con un tenedor y envuélvalas en 2 papeles de cocina. Dé la vuelta a las batatas a mitad de cocción.	2~3 minutos
Batatas, cocción entera (170~230g unidad)	2 batatas 4 batatas	$5^1/_2$ ~ $7^1/_2$ $9^1/_2$ ~ 14	Pinche varias veces las batatas con un tenedor y envuélvalas en 2 papeles de cocina. Dé la vuelta a las batatas a mitad de cocción.	2~3 minutos
Espinacas, frescas, hojas	450g	$4^1/_2$ ~ $7^1/_2$	Añada $^1/_2$ taza de agua en una cacerola tapada de 2 litros.	2~3 minutos
Calabacín, fresco, en rodajas	450g	$4^1/_2$ ~ $7^1/_2$	Añada $^1/_2$ taza de agua en una cacerola tapada de 1,5 litros. Remueva a mitad de cocción	2~3 minutos
Calabacín, fresco, entero	450g	6 ~ 9	Pinche el calabacín. Envuélvalo en 2 papeles de cocina. Déle la vuelta y remueva a mitad de cocción.	2~3 minutos

Guía de Cocina a la Parrilla

Instrucciones para asar la carne a la parrilla

- Recorte el exceso de grasa de la carne. Corte la grasa, asegurándose de no cortar el magro. (Esto evitará que se retuerza.)
- Distribuya la carne en el soporte de la parrilla. Unte con mantequilla derretida o con aceite.
- Dé la vuelta a la carne a mitad del asado.

Artículo	Peso	Tiempo aprox. de cocción (en minutos)	Sugerencias
Hamburguesas de carne de vaca	50g x 2 100g x 2	13-16 19-23	Unte con aceite o mantequilla derretida. Los artículos de menos grosor se deben colocar en el soporte de la parrilla. Los artículos más gruesos se pueden colocar en una grasera. Dé la vuelta a la comida a mitad de cocción.
Bistecs (2,5cm (1”) de grosor) Poco hecho En su punto Muy hecho	230g x 2 230g x 2 230g x 2	18-20 22-24 26-28	
Chuletas de cerdo (2,5cm (1”) de grosor)	230g x 2	27-32	
Chuletas de cordero (2,5cm (1”) de grosor)	230g x 2	25-32	
Salchichas (2,5cm (1”) de grosor)	230g	13-16	Dé la vuelta a las salchichas frecuentemente.

Instrucciones para cocer pescado y marisco en la parrilla

Ponga el pescado y el marisco en el soporte de la parrilla. El pescado entero se debe rajar superficialmente en diagonal por los dos lados antes de cocinarlo. Unte el pescado o el marisco con mantequilla derretida, margarina o aceite antes, y durante, la cocción. Esto ayudará a evitar que se seque el pescado. Cueza durante el tiempo recomendado en el cuadro. Se debe dar la vuelta con cuidado al pescado entero y a los filetes de pescado a mitad de cocción. Si lo desea, puede dar la vuelta también a los filetes gruesos a mitad de cocción.

Artículo	Peso	Tiempo aprox. de cocción (en minutos)	Sugerencias
Filetes de pescado 1 cm (1/2”) de grosor 1,5 cm (1/2”) de grosor	230g 230g	17-21 20-24	Aplique mantequilla derretida y dé la vuelta a mitad de cocción.
Filetes de pescado 2,5 cm (1") de grosor	230g	24-28	
Pescado entero	225-350g unidad 450g	16-20 24-28	Deje algo más de tiempo para el pescado grueso y grasiento.
Vieiras Gambas sin cocer	450g 450g	16-20 16-20	Unte abundantemente durante la cocción.

Instrucciones de seguridad importantes

Lea atentamente el texto que figura a continuación y guárdelo para futuras consultas

ATENCIÓN

Asegúrese de ajustar bien los tiempos de cocción, ya que una cocción excesiva podría hacer que los alimentos se PRENDIERAN FUEGO, DAÑANDO el HORNO.

1 No trate de manipular inadecuadamente ni hacer ajustes o reparaciones por usted mismo en la puerta del microondas, en los cierres de seguridad ni en ningún elemento del horno. Es peligroso tratar de reparar o de manipular el horno de forma que se retirara alguna cubierta de protección contra las microondas. Toda reparación deberá ser efectuada por personal técnico especializado.

2 No haga funcionar el microondas si está vacío. Es aconsejable dejar un vaso de agua en su interior, agua que absorberá las microondas en caso de puesta en marcha accidental del horno.

3 No utilice nunca el horno microondas para secar prendas, ya que podrían quedar carbonizadas o prenderse fuego por un calentamiento prolongado.

4 No cocine alimentos envueltos en papel de cocina a menos que así conste en un libro de cocinado por microondas.

5 Si es posible utilizar papel de cocina, no lo sustituya por papel de periódico.

6 No utilice recipientes de madera: podrían sobrecalentarse y quedar carbonizados. Tampoco utilice recipientes cerámicos que contengan incrustaciones metálicas (por ejemplo de oro o plata). Quite siempre todos los elementos metálicos de sujeción. No introduzca nunca objetos metálicos: se producirían arcos voltaicos que podrían dañar gravemente el microondas.

7 Nunca ponga en marcha el microondas si en la junta de la puerta hay introducido papel de cocina, restos de servilleta de papel o cualquier otra substancia obstruida: podría suponer una exposición del usuario ante las microondas.

8 No utilice papel reciclado, ya que puede contener impurezas que provocarían chispas, o también el papel podría prenderse fuego al cocinar alimentos.

9 No pase por agua la bandeja giratoria inmediatamente después de haber cocinado: podría quedar dañada o partirse.

10. Si introduce pequeñas cantidades de elementos, el tiempo correspondiente de calentamiento o de cocción también será reducido. Al utilizar tiempos normales de cocción podrían sobrecalentarse y quemarse.

11. Para evitar que el horno pueda caer accidentalmente al suelo, deje al menos 8 cm. entre la parte frontal del horno y el borde de la superficie donde está colocado.

12. Pinche siempre las patatas, manzanas u otras frutas o alimentos vegetales antes de cocinarlos.

13. Nunca introduzca huevos en su cáscara, ya que se acumularía presión que haría reventarlos.

14. No cocine alimentos con mucho aceite.

15. Antes de cocinar o de descongelar, quite el envoltorio plástico de los alimentos. Sin embargo, algunos alimentos deberán cocinarse o calentarse con plástico transparente.

16. Si la puerta del horno o el sellado de ésta están dañados, no utilice el microondas hasta que lo repare un técnico especializado.

17. Si sale humo, apague o desconecte de la red el microondas y manténgalo cerrado para que se sofoque el fuego.

18. Al cocinar o calentar alimentos en recipientes de un solo uso de plástico, papel o de otros materiales inflamables, observe frecuentemente el interior del horno ya que podrían prenderse fuego.

19. Los niños deben utilizar el microondas únicamente bajo la supervisión de un adulto y siempre que se les haya indicado cómo utilizarlo correctamente y de forma segura, y conozcan los posibles riesgos de una utilización inadecuada.

20. Líquidos y otros alimentos no deben calentarse en recipientes sellados ya que podrían explotar.

21. No utilice recipientes cerrados herméticamente. Los líquidos u otros alimentos no deben calentarse en recipientes herméticos, pues tienen riesgo de explotar.

Instrucciones de seguridad importantes

Lea atentamente el texto que figura a continuación y guárdelo para futuras consultas

22 Utilice únicamente utensilios adecuados para los hornos microondas.

23 Al calentar alimentos en contenedores de plástico o de papel, observe el horno por la posibilidad de ignición.

24 Si ve humo, apague o desenchufe el aparato y mantenga la puerta cerrada para poder apagar posibles llamas.

25 Calentar bebidas en el microondas puede ocasionar que el líquido hierva tardíamente, por lo que debe tenerse cuidado al manipular el recipiente.

26 Se deben agitar o remover los contenidos de biberones (mamaderas) y de los tarros de comida para bebés y comprobarse su temperatura antes del consumo para evitar quemaduras.

27 No deberían calentarse en hornos microondas huevos en su cáscara y huevos duros hervidos porque pueden explotar, incluso después de que el microondas haya terminado su función.

28 Detalles para la limpieza de los retenes de las puertas, cavidades y partes adyacentes

29 Debería limpiarse con regularidad el horno y eliminarse cualquier depósito de comida

30 No mantener el horno limpio puede facilitar la deterioración de su superficie, lo cual podría afectar negativamente a la duración del aparato y podría ocasionar situaciones peligrosas.

31 Use únicamente la sonda de temperatura recomendada para este horno (aparatos que dispongan de la posibilidad de usar una sonda sensitiva a la temperatura).

32 Si se proporcionan elementos de calefacción durante el uso, el aparato se calentará. Debería tenerse cuidado para evitar tocar elementos de calefacción dentro del horno.

33 Este aparato no está diseñado para ser utilizado por niños de corta edad ni por personas enfermas sin supervisión.

AVISO: Si se daña la puerta o los retenes, no se deberá usar el horno hasta que haya sido reparado por una persona competene.

AVISO: Es peligroso para cualquier persona que no sea competente llevar a cabo servicios o reparaciones para las que se necesiten la extracción de la tapa de protección contra la exposición a energía de microondas.

AVISO: Los líquidos y otras comidas no deben calentarse en contenedores sellados dado que pueden explota.

AVISO: Los niños sólo podrán utilizar el horno sin ser supervisados por un adulto cuando se le hayan dado instrucciones adecuadas de modo que el niño sepa usar el horno de modo seguro y comprenda los peligros de un uso indebido.

Utensilios Seguros para el Microondas

No utlice nunca utensilios de metal o con bordes metálicos en su horno microondas

Las microondas no pueden penetrar el metal. Por esta razón rebotan de cualquier objeto metálico colocado dentro del horno y producen un arco eléctrico, un alarmante fenómeno parecido a un rayo.

Casi todos los utensilios no metálicos y resistentes al calor pueden utilizarse con total seguridad en su horno microondas. Sin embargo, algunos podrían contener materiales que los hagan inadecuados para su utilización como menaje de microondas. Si tuviera duda alguna sobre algún utensilio específico, existe una forma sencilla de averiguar si puede utilizarse en su horno microondas.

Coloque el utensiolio al lado de un recipiente de vidrio lleno de agua dentro del horno microondas. Active el horno a potencia ALTA durante 1 minuto. El utensilio podrá utilizarse en el horno microondas si el agua se calienta mientras que el utensilio permanece a la misma temperatura. Sin embargo, si el agua no aumenta de temperatura pero el utensilio se calienta, esto indicaría que el utensilio está absorbiendo las microondas, por lo que no deberá utilizarse en el horno microondas. Probablemente cuenta en este momento en su cocina con muchos utensilios que puede utilizar en su horno microondas. Lea la lista a continuación.

Platos

Muchos tipos de vajillas son adecuadas para su utilización en hornos microondas. Consulte un folleto del fabricante o realice la prueba de microondas si tuviera duda alguna.

Elementos de vidrio

El vidrio resistente al calor puede utilizarse en hornos microondas. Esta clasificación incluiría todas las marcas de menaje de vidrio templado para hornos. No utilice, sin embargo, objetos delicados de vidrio como vasos o copas, ya que podrían romperse cuando se calienta su contenido.

Recipientes de plástico

Estos pueden utilizarse para el calentado rápido de alimentos. No deben, sin embargo, utilizarse para alimentos que requieran permanecer un período considerable de tiempo dentro del horno, ya que los alimentos calientes finalmente deformarán o derretirán los recipientes de plástico.

Papel

Los platos y recipientes de papel son convenientes y pueden utilizarse con seguridad en su horno microondas, siempre que el tiempo de cocción sea corto y los alimentos a cocinar contengan poca grasa y humedad. Las toallas de papel son también muy útiles para envolver alimentos y para cubrir bandejas de horno en las que se cocinen alimentos grasientos como el bacon. Evite utilizar papel coloreado, ya que podría despintar. Algunos productos de papel reciclado podrían contener impurezas que pueden causar arcos eléctricos o fuegos cuando se utilizan dentro del horno microondas.

Bolsas de plástico para cocinar

Estas pueden utilizarse en el horno microondas siempre que hayan sido fabricadas especialmente para cocinar. Sin embargo, asegúrese de hacer un orificio en la bolsa que permita el escape del vapor. No utilice nunca bolsas normales de plástico para cocinar en su horno microondas, ya que podrían derretirse y romperse.

Menaje de plastico para microondas

Hay una amplia variedad de formas y tamaños de menaje para microondas disponible. Podrá, sin embargo, utilizar recipientes que ya tenga en lugar de invertir en nuevo equipamiento para la cocina.

Barro, piedra y cerámica

Por lo general, los recipientes hechos de estos materiales pueden utilizarse en su horno microondas, aunque debería probarlos para asegurarse.

PRECAUCION

Algunos recipientes con altos índices de contenido de plomo o hierro no son adecuados para su uso como utensilios de cocina.
Se deben comprobar los utensilios para asegurarse de que son adecuados para el uso en el microondas

Características de los Alimentos y Cocción en el Microondas

Mantener vigilado lo que se cocina

Las recetas contenidas en este folleto han sido preparadas con sumo cuidado, pero su éxito al prepararlas dependerá de la atención que usted ponga en las comidas a medida que se cocinan. Siempre vigile la comida mientras se cocina. Su horno microondas está equipado con una luz que se enciende automáticamente cuando el horno está funcionando, de modo que usted pueda ver hacia dentro y verificar el progreso de su comida. Las instrucciones dadas en las recetas para retirar y revolver los alimentos deben ser consideradas como los pasos mínimos recomendados. Si la comida parece estar cocinándose en forma dispareja, simplemente haga los ajustes que considere necesarios para corregir el problema.

Factores que afectan los tiempos de cocción en el microondas

Muchos factores pueden afectar los tiempos de cocción. La temperatura de los ingredientes utilizados en una receta hace una gran diferencia en los tiempos de cocción. Por ejemplo, un queque preparado con mantequilla, leche y huevos helados se demorará considerablemente más tiempo para hornearse que uno preparado con ingredientes a temperatura ambiente. Todas las recetas contenidas en este folleto ofrecen un rango de tiempo de cocción. En general, usted encontrará que a los alimentos les falta cocción en el rango más corto y quizás desee cocinar sus alimentos más allá del tiempo máximo indicado, de acuerdo con su preferencia personal. La filosofía que prima en este folleto es que es mejor para una receta ser conservador al indicar los tiempos de cocción. Cuando los alimentos se cuecen en exceso, no hay solución. Algunas recetas, particularmente para pan, queques y cremas, recomiendan que la comida sea sacada del horno cuando aún les falta algo de cocción. Esto no es un error. Cuando se dejan reposar generalmente cubiertas, estas comidas continuarán cociéndose fuera del horno ya que el calor atrapado dentro del exterior de los alimentos viaja gradualmente hacia el interior. Si la comida se deja en el horno hasta que se cueza por completo, el exterior se sobrecocerá o incluso se quemará. Con el correr del tiempo, usted estará cada vez más capacitada para estimar la cocción y los tiempos de reposo de las diversas comidas.

Densidad de los alimentos

Los alimentos livianos y porosos, como queques y panes, se cocinan más rápidamente que los alimentos pesados y densos, como carnes asadas o a la cacerola. Debe tener cuidado, cuando ponga en el microondas alimentos porosos, que los bordes externos no queden secos y quebradizos.

Altura de los alimentos

La parte de arriba de los alimentos altos, en especial las carnes asadas, se cocerán más rápidamente que la parte de abajo. Por lo tanto, es conveniente voltear los alimentos altos durante la cocción hasta varias veces.

Contenido de humedad de los alimentos

Dado que el calor generado por las microondas tiende a evaporar la humedad, los alimentos relativamente secos, como carnes asadas y algunas verduras, deben ser rociados con agua antes de comenzar la cocción o cubiertos con agua para retener la humedad.

Huesos y contenido de grasas en los alimentos

Los huesos conducen el calor y la grasa se cuece más rápidamente que la carne. Debe tenerse cuidado al cocinar cortes de carne con hueso o con grasa de que no se cocinen en forma dispareja y no queden sobrecocidos.

Cantidad de alimentos

El número de microondas en su horno se mantiene constante independientemente de cuánta comida se esté cocinando. Por tanto, mientras más comida coloque en el horno, más largo será el tiempo de cocción. Recuerde disminuir los tiempos de cocción en al menos un tercio al preparar una receta.

Forma de los alimentos

Las microondas penetran sólo alrededor de 2 cm en la comida. El interior de los alimentos se cocinan a medida que el calor generado en el exterior viaja hacia el interior. Sólo la parte externa de los alimentos es cocida por la energía de microondas; el resto se cuece por conducción. La peor forma posible de un alimento que será cocinado en un microondas es un cuadrado grande. Las esquinas se quemarán mucho antes de que el centro esté tibio. Los alimentos delgados y redondos y los alimentos con forma de anillo se cocinan con éxito en el microondas.

Cubiertas

El uso de una cubierta atrapa el calor y el vapor, lo que hace que la comida se cocine más rápidamente. Utilice una tapa o un film para microondas con una esquina doblada hacia atrás para evitar que se parta.

Dorar los alimentos

Las carnes y aves que se cocinan durante 15 minutos o más se dorarán ligeramente en su propia grasa. Los alimentos que se cocinan por un período más corto pueden ser pincelados con alguna salsa de dorar, como salsa de soya o de barcacoa, para lograr un color apetitozo. Debido a que se agrega una cantidad relativamente pequeña de salsas para dorar, no se altera el sabor original de la receta.

Cubrir con papel antigrasa

El papel antigrasa evita eficazmente las salpicaduras y hace que la comida retenga algo de calor. Pero dado que constituye una cubierta más suelta que una tapa o un film plástico, hace que los alimentos se sequen un poco.

Disposición y Espaciado

Los alimentos individuales como las papas asadas, los queques pequeños y los entremeses se calentarán en forma más pareja si se colocan en el horno a igual distancia unos de otros, de preferencia en forma circular. Nunca apile los alimentos unos encima de otros.

Características de los Alimentos y Cocción en el Microondas

Revolver

Revolver es una de las técnicas más importantes al cocinar con microondas. En la cocción convencional, los alimentos se revuelven con el propósito de mezclarlos. Sin embargo, los alimentos cocinados en microondas se revuelven para diseminar y redistribuir el calor. Siempre revuelva desde el exterior hacia el centro, dado que la parte externa de los alimentos se calienta antes.

Voltear

Los alimentos grandes y altos, como carnes asadas y pollos enteros, deben ser volteados de modo que la parte de arriba y la parte de abajo se cocinen en forma pareja. También es una buena idea voltear el pollo trozado y las chuletas.

Colocar las partes más gruesas mirando hacia fuera

Debido a que las microondas son atraídas hacia la parte externa de los alimentos, tiene sentido colocar las partes más gruesas de la carne, de las aves y de los pescados en el borde externo de la asadera. De esta forma, las porciones más gruesas recibirán la mayor parte de la energía de microondas y los alimentos se cocinarán en forma pareja.

Revestir

Se pueden colocar tiras de papel aluminio (que bloquean las microondas) sobre las esquinas o los bordes de los alimentos cuadrados y rectangulares, para evitar que estas partes se sobrecuezan. No use nunca demasiado papel aluminio y asegúrese de que esté asegurado al plato, o puede provocar la formación de arcos eléctricos en el horno.

Elevar

Los alimentos gruesos o densos pueden elevarse para que las microondas sean absorbidas por la parte de abajo y el centro de los alimentos.

Pinchar

Los alimentos recubiertos por cáscara, piel o membrana tienden a reventar en el horno a menos que sean pinchados antes de su cocción. Entre estos alimentos se incluyen las yemas y las claras de los huevos, las almejas y las ostras y las verduras y frutas enteras.

Probar si está cocido

Los alimentos se cocinan rápidamente en un horno microondas, de modo que es necesario probarlos frecuentemente. Algunos alimentos se dejan en el horno microondas hasta que se cocinan por completo; pero la mayoría de los alimentos, incluidas carnes y aves, se sacan del horno mientras aún les falta algo de cocción y se deja que terminen de cocerse durante el tiempo de reposo. La temperatura interna de los alimentos aumentará entre 3ºC y 8ºC durante el tiempo de reposo.

Tiempo de reposo

Generalmente, se deja que los alimentos reposen durante 3 a 10 minutos después de sacarlos del horno microondas. Normalmente, los alimentos se cubren durante el tiempo de reposo para retener el calor, a menos que su textura deba ser seca (como es el caso de algunos queques y galletas, por ejemplo). Reposar permite a los alimentos terminar de cocerse y también ayuda a que el sabor se mezcle y se intensifique.

Para Limpiar su Horno

1 Mantenga el interior del horno limpio

Las salpicaduras de los alimentos o los líquidos derramados se adhieren a las paredes del horno y entre la superficie y los sellos de la puerta. Es mejor limpiar los derrames con un paño húmedo de inmediato. Las migas y los derrames absorberán la energía microondas y esto alargará los tiempos de cocción. Utilice un paño húmedo para limpiar las migas que caen entre la puerta y el marco. Es importante mantener esta área limpia para garantizar que cierre en forma hermética. Remueva las salpicaduras de grasa con un paño con detergente y luego enjuague y seque. No utilice detergentes ásperos o limpiadores abrasivos. La bandeja de vidrio puede lavarse a mano o en el lavavajillas.

2 Mantenga el exterior del horno limpio

Limpie el exterior del horno con agua y detergente, luego con agua sola y seque son un paño suave o con toalla de papel. Para evitar daños a las partes eléctricas dentro del horno, no deje que el agua penetre en los orificios de ventilación. Para limpiar el panel de control, abra la puerta para evitar que el horno se encienda accidentalmente, y limpie con un paño húmedo, seguido inmediatamente por un paño seco. Presione Detener/Borrar después de limpiar.

3 Si se acumula vapor en la parte interna o alrededor de la parte externa de la puerta del horno, limpie los paneles con un paño suave. Esto puede ocurrir cuando el horno microondas es operado bajo condiciones de alta humedad y en ningún caso indica un malfuncionamiento de la unidad.

4 La puerta y los sellos de la puerta deben mantenerse limpios. Utilice sólo agua tibia y jabonosa y luego enjuague cuidadosamente.

NO UTILICE MATERIALES ABRASIVOS, COMO POLVOS DE LIMPIEZA O PAÑOS DE ACERO Y PLÁSTICO.

Las partes metálicas serán más fáciles de mantener si se limpian frecuentemente con un paño húmedo.

Q ¿Qué ocurre cuando la luz del horno no se prende?
A Pueden existir varias razones por las cuales la luz del horno no se prende.
La ampolleta se quemó
La puerta no está bien cerrada

Q ¿La energía microondas atraviesa el panel transparente de la puerta?
A No. Los orificios están diseñados para permitir que la luz pase; no dejan pasar la energía microondas.

Q ¿Por qué suena el "bip" cuando se pulsa un botón del Panel de Control?
A El "bip" suena para estar seguros de que la selección ha sido ingresada correctamente.

Q ¿El horno microondas se dañará si se hace funcionar cuando está vacío?
A Sí. Nunca lo haga funcionar cuando esté vacío o sin la bandeja de vidrio.

Q ¿Por qué los huevos a veces revientan?
A Cuando se preparan huevos asados, fritos o pochados, la yema puede reventar debido al vapor acumulado dentro de la membrana de la yema. Para evitar esto, simplemente pinche la yema antes de cocinarla. Nunca cocine huevos con cáscara dentro del microondas.

Q ¿Por qué se recomienda un tiempo de reposo después de cocinar con el microondas?
A Después de que se termina de cocinar con el microondas, los alimentos siguen cociéndose durante el tiempo de reposo. Este tiempo de reposo termina de cocinar los alimentos en forma pareja. El tiempo de reposo dependerá de la densidad de los alimentos.

Q ¿Es posible preparar cabritas en un horno microondas?
A Sí, utilizando uno de los dos métodos descritos abajo:
1 Utensilios para preparar cabritas diseñados específicamente para cocinar en el microondas
2 Cabritas comerciales para microondas que indiquen los tiempos y la potencia de salida específicos necesarios para obtener un producto final aceptable.

SIGA LAS INSTRUCCIONES EXACTAS INDICADAS POR CADA FABRICANTE DE CABRITAS. NO DEJE EL HORNO SIN ATENCIÓN MIENTRAS LAS CABRITAS ESTÁN REVENTANDO. SI EL MAÍZ NO REVIENTA DESPUÉS DE LOS TIEMPOS SUGERIDOS, DEJE DE COCER. SOBRECOCERLO PUEDE HACER QUE EL MAÍZ SE INCENDIA.

PRECAUCIÓN
NUNCA UTILICE UNA BOLSA DE PAPEL CAFÉ PARA REVENTAR MAÍZ PARA CABRITAS. NUNCA INTENTE HACER REVENTAR LOS GRANOS QUE QUEDAN.

Q ¿Por qué mi horno no siempre cocina tan rápido como indica mi libro de cocina?
A Verifique su libro de cocina nuevamente para asegurarse de haber seguido las instrucciones correctamente y para ver qué puede haber causado las variaciones en el tiempo de cocción. Los tiempos indicados en los libros de cocina y las selecciones de calor son sólo sugerencias elegidas para evitar la sobrecocción, el problema más común al acostumbrarse a usar el horno microondas. Cualquier variación en el tamaño, forma, peso y dimensión de los alimentos requerirá tiempos de cocción más prolongados. Utilice su propio criterio junto con las sugerencias de los libros de cocina para comprobar el estado de cocción de los alimentos, tal como lo haría con un horno convencional.

Manual de prueba IEC

Platos de prueba de acuerdo con el modelo EN 60705

■ **Descongelación con microondas**

Comida	Ajuste del microondas en vatios, Tiempo de preparación en minutos	Nota
Carne	140 W, 10 min. + 140 W 7 ~ 9 min.	Plato de plástico para microondas de 22 cm de diámetro. Dar la vuelta tras 10 minutos.

■ **Preparación con microondas**

Comida	Ajuste del microondas en vatios, Tiempo de preparación en minutos	Nota
Natillas	280 W, 30 ~ 33 min.	750 g. Pyrex 25 x 20 cm.
Mousse	560 W, 8 ~ 10 min.	Pyrex de 22 cm de diámetro
Rollo de carne	560 W, 11 ~ 13 min.	Pyrex, 28 cm, Combi 2, 18 ~ 22 min.

■ **Preparación en microondas con grill**

Comida	Modo de preparación, Tiempo de preparación en minutos	Nota
Patatas gratinadas	700 W, 15 ~ 18 min., y grill 8 ~ 10 min.	Plato de Pyrex de 22 cm.
Pollo	Combi 3, 17 ~ 20 min. y grill 8 ~ 10 min. + Combi 3, 12 ~ 15 min. y grill 8 ~ 10 min.	Colocar las pechugas del pollo boca abajo en un plato con orificio escurridor. Dar la vuelta tras 20 minutos.

PRECAUCION

Este aparaato debe conectarse a tierra

A los alambres dentro de este cable de conexión se les han asignado colores de acuerdo con los códigos siguientes
AZUL~Neutro
MARRON~Activo
VERDE y AMARILLO~Tierra

Debido a que los colores de los alambres del cable de conexión de este electrodoméstico podrían no corresponderse con los colorse de identificación de los terminales de su clavija, proceda como sigue:

El alambre de color AZUL deberá conectarse al terminal que esté marcado con la letra N o que sea de color NEGRO.

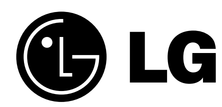
El alambre de color MARRON deberá conectarse al terminal que esté marcado con la letra L o que sea de color ROJO.

El alambre de color VERDE y AMARILLO o VERDE deberá conectarse al terminal que esté marcado con la letra E o -.

Si se deteriora el cable de potencia, debe ser sustituido por el fabricante o su distribuidor o cualquier persona cualificada para evitar peligros.

Especificaciones Técnicas

	MH-5744JL
Potencia de entrada	230 V AC/ 50Hz
Potencia de Salida	700 W (IEC60705 régimen estándar)
Frecuencia del microondas	2450 MHz
Dimensión externa	455 mm (Ancho) x 252 mm (Alto) x 330 mm (Largo)
Microondas	1000 Vatios
Parrilla	1000 Vatios
Combinación	1950 Vatios



<Spanish>

Cómo deshacerse de aparatos eléctricos y electrónicos viejos

1. Si en un producto aparece el símbolo de un contenedor de basura tachado, significa que éste se acoge a la Directiva 2002/96/CE.
2. Todos los aparatos eléctricos o electrónicos se deben desechar de forma distinta del servicio municipal de recogida de basura, a través de puntos de recogida designados por el gobierno o las autoridades locales.
3. La correcta recogida y tratamiento de los dispositivos inservibles contribuye a evitar riesgos potenciales para el medio ambiente y la salud pública.
4. Para obtener más información sobre cómo deshacerse de sus aparatos eléctricos y electrónicos viejos, póngase en contacto con su ayuntamiento, el servicio de recogida de basuras o el establecimiento donde adquirió el producto.

Fabricado en China